

## THỰC ĐƠN TUẦN 7\_ từ 16/10/2023 --> 20/10/ 2023

### II. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 8-9 tuổi

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Tiêu chuẩn						
1	Hai 16/10/2023	Cơm	Chả cá thịt kho cà chua	Canh mướp mỏng tươi thịt gà	Cải ngọt giá xào đậu hũ	Sữa chua Bánh su kem
2	Ba 17/10/2023	Cơm	Tôm kho rau củ	Canh dưa muối dưa nấu thịt	Rau muống bắp non xào thịt gà	Bánh qui Chè đậu xanh
3	Tư 18/10/2023	Cơm	Thịt gà kho hành tây nấm hương	Canh bắp cải nấu tôm	Su su thơm xào tôm	Bánh Flan Rau câu dừa
4	Năm 19/10/2023	Cơm	Thịt kho bắp non	Canh bí đỏ nấm rơm nấu thịt	Cải thảo cà rốt xào thịt gà	Nhãn Mì xào
5	Sáu 20/10/2023	Cơm	Trứng rán nấm thịt	Canh khoai tây su su nấu thịt gà	Đậu cô ve cà rốt xào thịt	Chuối sữa